

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM HAMIL DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA BUKATEJA

Arswinda Ayu Rusmaladewi¹, Ikit Netra Wirakhmi², Siti Haniyah³
Universitas Harapan Bangsa

Email : arswindayu260603@gmail.com¹, ikitnetrawirakhmi@uhb.ac.id²,
haniwiyana56@gmail.com³

ABSTRAK

Pengawasan selama kehamilan (antenatal) terbukti mempunyai peran penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan fisik kehamilan untuk menghadapi persalinan. Usaha yang dapat dilakukan ibu hamil supaya persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan senam yang dilaksanakan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil. Latihan senam hamil yang dilaksanakan secara teratur baik ditempat latihan ataupun di rumah pada waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil di Desa Bukateja. Pengabdian ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam hamil yang dilakukan dengan cara pre test, kemudian responden diberikan pendidikan kesehatan tersebut, dan selanjutnya dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan tersebut. Hasil dari pelaksanaan kegiatan PkM didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan senam hamil adalah 44,6 dan rata-rata setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan senam hamil adalah 78. Pendidikan Kesehatan tentang senam hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Bukateja. Luaran dari PkM ini adalah publikasi jurnal Kesehatan.

Kata kunci: Kehamilan, Senam Hamil, Pendidikan Kesehatan.

PENDAHULUAN

Kehamilan dimulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari atau 43 minggu (Kurniasih, 2020). Kehamilan menyebabkan perubahan secara anatomi maupun fisiologis. Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi efek adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yang mana hormon tersebut adalah hormon wanita yang sudah ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Widyawaty & Andriani, 2018).

Supaya seorang ibu hamil bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada fisik ataupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan harapan ibu dan bayi yang akan dilahirkan dalam keadaan sehat. Pengawasan selama kehamilan (antenatal) terbukti mempunyai peran penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan fisik kehamilan untuk menghadapi persalinan. Usaha yang dapat dilakukan ibu hamil supaya persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan salah satu cara yaitu melakukan senam hamil (Widyawaty & Andriani, 2018).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan untuk ibu hamil dalam mempersiapkan dirinya, baik persiapan secara fisik dan mental untuk menghadapi, serta

mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Keuntungan yang dapat diperoleh ketika melakukan senam hamil yaitu ibu akan mengalami masa persalinan yang lebih pendek serta pemulihan yang lebih cepat (Mardalena & Susanti, 2022).

Jika ibu hamil tidak melaksanakan senam hamil, maka akan memerlukan kekuatan yang lebih saat mengejan dan menimbulkan kelelahan. Selain itu juga wanita hamil mengalami sakit pinggang sebagai efek dari perubahan pusat gravitasi tubuh yang diakibatkan oleh pertumbuhan uterus yang semakin membesar dan wanita hamil menjadi cepat lelah, disamping itu wanita hamil cenderung sering merasa kram pada kaki khususnya diakhir kehamilan akibat dari uterus yang semakin membesar sehingga menekan saraf dan pembuluh darah yang menyuplai ekstremitas bawah (Widyawaty & Andriani, 2018).

Pada tahun 2017, sekitar 810 ibu di dunia meninggal dunia setiap hari akibat persalinan dan 94% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa penyebab langsung kematian ibu terjadi saat dan pasca melahirkan, kemudian 75% kasus kematian ibu diakibatkan oleh perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan. Pada tahun yang sama, data World Bank mencatat bahwa capaian terburuk terjadi di Myanmar dengan 250 kematian, kemudian Laos dengan 185 kematian, sedangkan Indonesia menempati posisi ke-3 dengan 177 kematian per 100.000 kelahiran. Malaysia dengan 29 kematian dan Singapura hanya 8 kematian per 100.000 kelahiran. Dengan demikian, dari 10 negara ASEAN baru setengahnya yang melampaui target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goal's) untuk Tahun 2030, yaitu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran (Oruh, 2021).

Hal sama juga diungkapkan oleh Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) terhadap kebijakan pembangunan kependudukan bahwa angka kematian ibu dan bayi di Indonesia masih cukup tinggi saat ini. Angka kematian ibu di Indonesia dari data tahun 2015 tercatat 305 kematian per 100.000 kelahiran dan tahun 2017 dengan 177 kematian per 100.000 kelahiran. Dengan penurunan rata-rata sekitar 3% per tahun, Indonesia harus bekerja lebih keras untuk mendekati target Sustainable Development Goal's (Oruh, 2021).

Mengatasi tingginya AKI di Indonesia, diperlukan upaya percepatan penurunan kematian ibu dan bayi melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu dan keluarga. Dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ini diharapkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan menjadi meningkat (Mardha & Panjaitan, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Terdapat 6 tingkat dalam pengetahuan, yaitu tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (aplication), analisis (analysis), sintesis (syntesis), dan evaluasi (evaluation) (Kusnadi, 2021).

Pendidikan kesehatan merupakan penerapan pendidikan pada bidang kesehatan. Secara operasional, pendidikan kesehatan yakni semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik secara individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Permatasari & Suprayitno, 2021).

Pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pemberdayaan ibu hamil untuk tahu, mau dan mampu melakukan senam hamil selama dalam fase kehamilannya. Karena dalam perkembangannya, masih banyak ibu hamil yang kurang berminat melakukan senam hamil diantaranya karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap senam hamil (Patimah, 2019).

Berdasarkan survey yang dilaksanakan penulis pada bulan November 2023 di Desa Bukateja dan Desa Banjarsari Kulon yang dilakukan dengan cara mewawancarai bidan desa dan kader yang ada disana, didapatkan informasi bahwa pelaksanaan senam hamil di Desa Banjarsari Kulon dilakukan setiap bulan pada saat pelaksanaan kelas hamil, sedangkan di Desa Bukateja dilakukan 5 kali dalam satu tahun menyesuaikan dengan anggaran yang ada. Penulis juga mewawancarai beberapa ibu hamil yang ada disana. Penulis mendapatkan data bahwa pengetahuan dan motivasi ibu hamil di Desa Banjarsari Kulon tentang senam hamil cukup baik, terbukti dengan beberapa ibu hamil yang tahu tentang manfaat serta langkah-langkah senam hamil dan mereka rajin melakukan senam tersebut di rumah. Sedangkan di Desa Bukateja, didapatkan data bahwa mereka tidak pernah melakukan senam hamil dirumah karena mereka tidak tahu manfaat dan langkah-langkah dari senam hamil, serta kurangnya motivasi untuk melakukan senam hamil secara mandiri dirumah. Mereka melakukan senam hamil hanya mengandalkan dari program kelas ibu hamil di Desa tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan informasi dan motivasi tentang senam hamil. Sehingga diharapkan dengan mempunyai pengetahuan yang tinggi dan adanya motivasi dari pelayanan kesehatan tentang senam hamil, maka ibu hamil tersebut mempunyai keinginan untuk melaksanakan senam hamil. Karena, pengetahuan tersebut akan menjadi dasar yang kuat untuk menumbuhkan suatu tindakan (Widyawaty & Andriani, 2018).

Menurut (Patimah, 2019) berdasarkan hasil analisis mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu hamil dalam melakukan senam hamil, didapatkan data bahwa motivasi ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan nilai mean adalah 39,67 dengan standar deviasi 2,944 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai mean adalah 46,00 dengan standar deviasi 2,928 dengan p value $0,05) = 0,0001$. Nilai signifikan (p value) yaitu $0,000 <$ dari alfa $(0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam hamil terhadap motivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang senam hamil dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Desa Bukateja.

METODE

Metode Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi pelatihan senam hamil. Gambaran pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tujuan dilakukannya tahap koordinasi ini yaitu untuk melakukan perizinan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Desa Bukateja kepada bidan desa dan kader dengan metode anjangsana atau silaturahmi, tujuannya untuk saling membangun kepercayaan, serta berdiskusi mencakup sasaran, tempat, waktu pelaksanaan dan kebutuhan yang diperlukan.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada pertemuan pertama dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan pada ibu hamil melalui pengisian kuesioner pre test sebelum dilakukan penyuluhan senam hamil. Pada pertemuan kedua dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan Ibu hamil melalui pengisian kuesioner post test setelah dilakukannya penyuluhan senam hamil.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan cara memastikan kesesuaian dan kemajuan dari

program yang dilakukan berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah disusun oleh pelaksana kegiatan dan mengidentifikasi hasil kegiatan yang telah dilakukan dari awal hingga akhir kegiatan sebagaimana yang telah direncanakan serta mengevaluasi berbagai informasi yang diperlukan berkaitan dengan pelaksanaan PkM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berjudul “Pendidikan Kesehatan tentang Senam Hamil dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Bukateja” telah dilakukan di Balaidesa Bukateja sebanyak 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 21 Juni 2024 dan 28 Juni 2024. Metode Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi pelatihan senam hamil. Gambaran pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Koordinasi

Koordinasi dilakukan peneliti pada tanggal 8 Juni 2024. Tujuan dilakukannya tahap koordinasi ini yaitu untuk melakukan perizinan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Desa Bukateja kepada bidan desa dan kader dengan metode anjingsana atau silaturahmi, tujuannya untuk saling membangun kepercayaan, serta berdiskusi mencakup tempat, waktu pelaksanaan dan kebutuhan yang diperlukan. Koordinasi ini mendapatkan respon yang baik dan penulis mendapatkan izin untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) pada tanggal 21 Juni 2024.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan PkM dilaksanakan penulis pada Jum’at, 21 Juni 2024 bertempat di Balaidesa Bukateja. Tim pelaksana berangkat pada pukul 07.00 WIB dan tiba di lokasi pukul 08.00 WIB. Sesampainya di lokasi, tim mempersiapkan kegiatan PkM mulai dari mempersiapkan tempat serta pendataan ibu hamil trimester II dan III yang dapat dilihat pada table 1. sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Hamil Trimester II dan III di Balaidesa Bukateja

No	Nama	Umur (tahun)	Pendidikan Terakhir	Kehamilan ke-
1.	Ny.D	26	SMA	2
2.	Ny.M	26	SMP	2
3.	Ny.U	26	SMA	1
4.	Ny.H	31	SMA	2
5.	Ny.B	26	SMK	2
6.	Ny.M	27	SMP	2
7.	Ny.W	30	SMP	3
8.	Ny.K	31	SMA	2
9.	Ny.T	36	SMK	2
10.	Ny.F	26	SMK	1
11.	Ny.D	34	SLTA	3
12.	Ny.E	41	SLTA	3
13.	Ny.S	36	SMA	4
14.	Ny.N	35	SMK	2
15.	Ny.A	22	SMK	1

Selanjutnya, kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dengan serangkaian kegiatan sebagai berikut:

a. Pembukaan

Pada kegiatan pembukaan, penulis mengawali dengan perkenalan, menyampaikan tujuan, berdoa bersama, kemudian dilanjutkan dengan sambutan oleh bidan desa. Pelaksanaan kegiatan ini mendapatkan respon baik dari ibu hamil trimester II dan III di Desa Bukateja, terbukti dengan kehadiran lengkap yaitu 15 peserta dari 15 undangan yang disebarluaskan oleh bidan desa.

b. Pengukuran Pengetahuan (Pre Test)

Pelaksanaan pre test dilakukan penulis pada pertemuan pertama yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan materi dan pelatihan tentang senam hamil. Pengukuran pre test tentang senam hamil menggunakan kuesioner yang berisi 10 butir soal pernyataan benar dan salah, untuk mengerjakan kuesioner pre test tersebut ibu hamil diberikan waktu 15 menit. Hasil dari 15 ibu hamil yang mengikuti pre test didapatkan nilai rata-rata 44,6 dengan nilai tertinggi 60 dan nilai terendah 30 yang dapat dilihat pada tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2 Nilai Pre Test Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Balaidesa Bukateja

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	Ny.D	40	Cukup
2.	Ny.M	30	Kurang
3.	Ny.U	40	Cukup
4.	Ny.H	60	Cukup
5.	Ny.B	40	Cukup
6.	Ny.M	40	Cukup
7.	Ny.W	30	Kurang
8.	Ny.K	50	Cukup
9.	Ny.T	40	Cukup
10.	Ny.F	40	Cukup
11.	Ny.D	50	Cukup
12.	Ny.E	50	Cukup
13.	Ny.S	40	Cukup
14.	Ny.N	60	Cukup
15.	Ny.A	60	Cukup
Nilai Rata-Rata		44,6	Cukup
Nilai Tertinggi		60	Cukup
Nilai Median		40	Cukup
Nilai Terendah		30	Kurang

c. Penyampaian Materi dan Demonstrasi

Kegiatan dilanjutkan oleh peneliti dengan menyampaikan materi tentang senam hamil yang meliputi definisi senam hamil, tujuan dan manfaat melakukan senam hamil, persiapan sebelum melaksanakan senam hamil, syarat dan sasaran mengikuti senam hamil, serta langkah-langkah senam hamil. Pada pelaksanaan kegiatan ini, metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan demonstrasi, dengan media berupa power point dan leaflet. Ibu hamil terlihat sangat antusias dan mendengarkan materi dengan baik dalam mengikuti kegiatan ini, terbukti dengan adanya feedback dari salah satu peserta yaitu Ny.N berupa pertanyaan.

d. Penutupan

Pada sesi penutupan, tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada bidan desa, kader, serta ibu hamil trimester II dan III yang sudah hadir dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. Kemudian, dilakukan koordinasi oleh bidan desa dan kader kepada ibu hamil dan tim pelaksana. Hasil keputusan koordinasi tersebut adalah jadwal kegiatan

monitoring dan evaluasi kegiatan PkM yang akan dilaksanakan pada hari Jum'at, 28 Juni 2024 di Balaidesa Bukateja. Kegiatan ditutup dengan foto bersama.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilaksanakan oleh penulis pada Jum'at, 28 Juni 2024 di Balaidesa Bukateja. Jumlah ibu hamil yang menghadiri pertemuan ini sejumlah 15 peserta, kehadiran ibu hamil ini sama seperti pada waktu pelaksanaan penyuluhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kehadiran ibu hamil pada saat monitoring dan evaluasi adalah 100%. Kegiatan ini dimulai pukul 08.30-10.00 WIB, kegiatan diawali dengan pembukaan kemudian dilanjut dengan pengukuran post test menggunakan kuesioner yang sama untuk pre test, dengan waktu untuk mengerjakan adalah 15 menit. Tujuan dilakukannya post test yaitu untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan materi tentang senam hamil dengan rentang waktu satu minggu. Penulis memberikan jarak waktu antara pre test dan post test selama satu minggu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noviati, 2020). Hal ini dikarenakan bahwa Pendidikan Kesehatan yang dilakukan dalam jangka waktu pendek dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan individu, kelompok, dan masyarakat. Hasil dari 15 ibu hamil yang mengikuti post test didapatkan nilai rata-rata 78 dengan nilai tertinggi 90 dan terendah 60. Hasil nilai post test dapat dilihat pada tabel 3. sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Post Test Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Jum'at di Balaidesa Bukateja

No	Nama	Nilai	Keterangan
1.	Ny.D	80	Baik
2.	Ny.M	80	Baik
3.	Ny.U	70	Baik
4.	Ny.H	80	Baik
5.	Ny.B	90	Baik
6.	Ny.M	80	Baik
7.	Ny.W	60	Cukup
8.	Ny.K	70	Baik
9.	Ny.T	90	Baik
10.	Ny.F	80	Baik
11.	Ny.D	80	Baik
12.	Ny.E	90	Baik
13.	Ny.S	70	Baik
14.	Ny.N	80	Baik
15.	Ny.A	70	Baik
Nilai Rata-Rata		78	Baik
Nilai Tertinggi		90	Baik
Nilai Median		80	Baik
Nilai Terendah		60	Cukup

Pendidikan Kesehatan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan senam hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil kepada ibu hamil dengan menggunakan metode demonstrasi dan media berupa leaflet menunjukkan hasil bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan menunjukkan adanya hasil perubahan pengetahuan pada ibu hamil. Hal tersebut dapat ditunjukkan pada tabel 4. sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pengukuran Pre Test dan Post Test Ibu Hamil di Desa Bukateja

No	Nama	Pre Test	Post Test	Selisih
1.	Ny.D	40	80	40

2.	Ny.M	30	80	50
3.	Ny.U	40	70	30
4.	Ny.H	60	80	20
5.	Ny.B	40	90	50
6.	Ny.M	40	80	40
7.	Ny.W	30	60	30
8.	Ny.K	50	70	20
9.	Ny.T	40	90	50
10.	Ny.F	40	80	40
11.	Ny.D	50	80	30
12.	Ny.E	50	90	40
13.	Ny.S	40	70	30
14.	Ny.N	60	80	20
15.	Ny.A	60	70	10
Nilai Rata-Rata		44,6	78	33,4
Nilai Tertinggi		60	90	30
Nilai Median		40	80	40
Nilai Terendah		30	60	30

Terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 33,4 pada pengukuran pengetahuan ibu hamil melalui kuesioner pre test dan post test tentang senam hamil dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil terhadap 15 ibu hamil trimester II dan III di Desa Bukateja. Nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan yaitu 44,6 dan setelah diberikan penyuluhan yaitu 78. Pemaparan hasil nilai pre test dan post test diatas dapat disimpulkan pada tabel 5. sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Nilai Pre Test dan Post Test

Kategori Nilai	Skor	Pengetahuan			
		Pre Test		Post Test	
		F	%	f	%
Baik	70-100	0	0	10	67
Cukup	40-60	13	87	5	33
Kurang	0-30	2	13	0	0
Total	100	15	100	15	100

Sumber: (Notoatmojo, 2012)

Berdasarkan tabel 5. diperoleh informasi bahwa sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas responden atau sebanyak 87% responden memiliki pengetahuan cukup tentang senam hamil, dan setelah diberikan penyuluhan mayoritas responden atau sebanyak 67% responden pengetahuannya menjadi baik.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab meningkatnya pengetahuan ibu hamil trimester II dan III di Desa Bukateja, salah satunya yaitu metode yang digunakan. Pada kegiatan PkM dengan judul “Pendidikan Kesehatan tentang Senam Hamil dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Bukateja” yang telah dilakukan, penulis menggunakan metode demonstrasi. Menurut (Susilo, 2011), dalam pemberian pendidikan Kesehatan, metode yang paling efektif adalah demonstrasi karena 90% yang kita ucapkan dan lakukan dapat diingat.

Metode demonstrasi adalah salah satu cara dalam penyajian pembelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik asli atau tiruan, dengan disertai penjelasan secara lisan (Djamarah, 2014). Metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan, sehingga dapat

diketahui dan dipahami secara nyata atau tiruannya (Sagala, 2011). Demonstrasi merupakan suatu cara dalam menyajikan pengertian atau ide yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana melakukan suatu tindakan, serta adegan atau bagaimana melakukan suatu prosedur. Metode ini disertai dengan penggunaan alat peraga dan tanya jawab. Biasanya metode ini digunakan pada kelompok individu yang tidak terlalu besar jumlahnya (Hikmawati, 2011).

Keuntungan teknik demonstrasi yaitu meningkat/maksimalnya konsentrasi, minimalnya kesalahan dibandingkan dengan metode lain seperti ceramah atau baca, dan teknik demonstrasi merupakan metode yang dapat mengasah keterampilan/psikomotor. Kekurangan/limitasi pada teknik demonstrasi yaitu tidak semua peserta ikut mencoba, serta tempat atau alat yang tidak analog dengan aslinya/tidak sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya (Susilo, 2011).

Penggunaan metode demonstrasi lebih baik daripada metode audiovisual-leaflet. Pada metode demonstrasi terjadi umpan balik dan interaksi langsung antara peserta dan pengajar berupa pertanyaan yang belum jelas terkait materi pembelajaran dapat ditanyakan pada pengajar secara langsung. Sedangkan pada metode audiovisual-leaflet terjadi kurang maksimalnya perhatian peserta pada materi yang disampaikan, hanya tertarik pada tampilan gambarnya saja, serta tidak terjadi umpan balik ataupun interaksi antara peserta dan pengajar yang menyebabkan tingkat pemahaman terhadap materi menjadi kurang (Utami, 2011).

Penulis menggunakan metode demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardiyah, 2018). Pada penelitian tersebut, terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukannya demonstrasi senam hamil. Rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikannya demonstrasi senam hamil adalah 38,82 dengan standar deviasi 8,533. Sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikannya demonstrasi senam hamil adalah 68,38 dengan standar deviasi 7,253. Selain itu, penelitian serupa dilakukan oleh (Nurhudhariani et al, 2015). Pada penelitian tersebut, metode demonstrasi mampu meningkatkan keterampilan senam hamil secara efektif pada ibu hamil. Terbukti dengan meningkatnya keterampilan senam hamil sebanyak 15 orang sesudah diberikan demonstrasi tentang senam hamil.

Menurut asumsi penulis, metode demonstrasi ini menjadi salah satu pengaruh terhadap meningkatnya pengetahuan ibu hamil trimester II dan III di Desa Bukateja tentang senam hamil. Metode ini, lebih fokus menggunakan indra penglihatan yang mana menurut asumsi penulis indra penglihatan merupakan indra yang paling berpengaruh dalam proses belajar dan mengingat sehingga pengetahuan bisa meningkat.

Selain metode demonstrasi, media yang digunakan juga menjadi faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester II dan III di Desa Bukateja. Pada kegiatan PkM dengan judul “Pendidikan Kesehatan tentang Senam Hamil dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Bukateja” yang telah dilakukan, penulis menggunakan media cetak berupa leaflet. Leaflet adalah salah satu media promosi Kesehatan yang mempunyai fungsi untuk mempermudah pesan Kesehatan yang diterima oleh masyarakat (Notoadmodjo 2012). Leaflet merupakan media berbentuk selebar kertas yang diberi gambar dan tulisan, kedua sisi kertasnya dilipat sehingga berukuran kecil dan praktis untuk dibawa (Indriyana, 2019).

Leaflet mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan leaflet yaitu efektif untuk pesan yang singkat dan padat, serta leaflet mudah dibawa. Sedangkan kekurangan leaflet yaitu mudah hilang dan rusak, serta pesan yang dapat disampaikan terbatas (Dewa & Putu, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhanti et al., 2019) terbukti bahwa

adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada penyuluhan dengan menggunakan media leaflet. Leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan metode lain, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvin (2016) tentang pengaruh promosi kesehatan dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan, yang mana dari penelitian ini didapatkan bahwa media leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan dalam promosi Kesehatan (Mulyati & Cahyati, 2020). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam menyampaikan informasi untuk memberikan pemahaman dalam meningkatkan perilaku (Wardani & Sulastri, 2023).

Menurut asumsi peneliti, leaflet dapat meningkatkan pengetahuan karena menarik, dan terdapat gambar yang bisa menggambarkan bagaimana langkah-langkah senam hamil yang sudah didemonstrasikan oleh penulis. Selain itu, leaflet juga praktis dan mudah disimpan, sehingga pada saat responden ingin melakukan senam hamil secara mandiri dapat dibuka kembali seraya mengingat apa yang sudah didemonstrasikan oleh penulis.

Selain itu, faktor yang dapat memengaruhi yaitu umur. Umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin bertambahnya usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Umur merupakan periode terhadap pola kehidupan baru dan harapan baru. Semakin bertambahnya usia seseorang, semakin banyak pula ilmu pengetahuan yang dimiliki (Prawiroharjo, 2012).

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan berkerja. Dari kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwa (Prawiroharjo, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas berumur >26 tahun, berjumlah 14 responden dengan presentasi 93,3%. Menurut asumsi penulis, mayoritas responden tersebut sudah masuk ke dalam cukup umur, maka responden semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga, pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

Tingkat pendidikan juga menjadi faktor yang memengaruhi meningkatnya pengetahuan ibu hamil. Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengajaran, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur (proses perkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan bertambah pengalaman yang mempengaruhi wawasan pengetahuan (Notoadmojo, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas berpendidikan SMA berjumlah 12 responden dengan presentasi 80%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh (Nursalam, 2010) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Sehingga seseorang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan berpengetahuan baik dibanding mereka dengan tingkat pendidikan rendah.

Menurut asumsi penulis, Pendidikan berlangsung selama seumur hidup. Pendidikan bisa didapatkan dari dalam dan luar sekolah, yang bisa menyeimbangkan kepribadian dan kemampuan seseorang. Pendidikan dapat memengaruhi proses belajar seseorang, semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang itu untuk menerima/mencerna informasi yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari pelatihan senam hamil untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata nilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sebelum dilakukan

- Pendidikan Kesehatan tentang senam hamil yaitu 44,6.
2. Pendidikan Kesehatan tentang senam hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil menggunakan metode demonstrasi dan media leaflet sebagian besar respon responden adalah antusias dan bersemangat dalam mengikuti pelaksanaan pendidikan Kesehatan yang dilaksanakan selama 2 kali dengan jeda waktu satu minggu.
 3. Rata-rata nilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil setelah dilakukan pendidikan Kesehatan tentang senam hamil yaitu 78.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil Desa Bukateja

Bagi ibu hamil di Desa Bukateja, diharapkan ibu-ibu hamil di Desa Bukateja selalu antusias dalam mengikuti program Kesehatan di Desa Bukateja, harapannya para kader Kesehatan dapat meneruskan informasi dan mengajarkan kepada ibu-ibu hamil khususnya ibu-ibu hamil trimester II dan III tentang senam hamil.

2. Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi Pendidikan, diharapkan hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi bahan gambaran dan referensi dalam pembelajaran mahasiswa kesehatan tentang pelatihan senam hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai tenaga Kesehatan khususnya perawat dalam melakukan kegiatan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, V., Putri, R., & Amelia, C. R. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Suami dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya Kehamilan. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(1), 1–18.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Selamat Datang di Kelas Ibu Hamil*.
- Eka Wardani, J. E., & Sulastri, S. (2023). Pendidikan Kesehatan tentang Preeklampsia dengan Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1227–1235. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5423>
- Fasiha, Wabula, W. M., & Simanjuntak, M. R. (2022). *Modul Senam Hamil*.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Hikmawati. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Cetakan 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Indriyana, E. (2019). Pengaruh Penggunaan Bahan Ajar Leaflet Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung. *J Chem Inf Model*.
- Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1259–1265. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.5>
- Kusnadi, F. N. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.
- Kusumawati, W., Jayanti, Y. D., & Khrisna, F. (2019). *Bugar Dengan Senam Hamil (Cetakan Pe)*. Zifatama Jawa.
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.857>
- Mardha, M. S., & Panjaitan, I. S. M. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 168–175. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.288>

- Muh Yunus, S. Sos., & Hatijar, S. St. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan [Preprint]. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/p76yq>
- Mulyati, I., & Cahyati, A. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Pernikahan Dini dengan Menggunakan Pendidikan Kesehatan Media Leaflet. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(2), 80–95. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i2.1148>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhudhariani, R., Febriyanti, S. N. U., Putri, V. T. A., Kebidanan, P., & Husada, S. K. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang.
- Nursalam. (2010). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oruh, S. (2021). Literatur Review: Kebijakan dan Strategi Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 135–148. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i1.297>
- Patimah, S. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan dan Motivasi Ibu untuk Melakukan Senam Hamil di Desa Malakasari. 1.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *jurnalempathy.com*, 1–5. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.46>
- Prawirohardjo, Sarwono. (2012). *Pelayanan Kesehatan Maternitas dan Neonatal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Putu, I. S., & Dewa, I. N. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*.
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo.
- Ramadhanti, C. A., Adespin, D. A., & Julianti, H. P. (2019). Perbandingan Penggunaan Metode Penyuluhan dengan dan Tanpa Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Tumbuh Kembang Balita. 8.
- Sagala, S. (2011). *Konsep dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung : ALFABETA. Halaman 210.
- Susilo. (2011). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Cetakan 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Wardiyah, A. (2018). Pengaruh Demonstrasi Senam Hamil Pada Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018. 12.
- Widyawaty, E. D., & Andriani, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2021). *Anatomi Fisiologi dalam Kehamilan*. PT. Nasya Expanding Management.